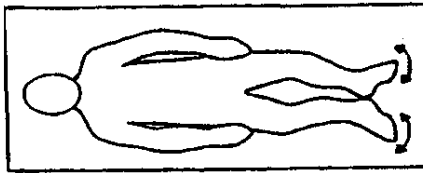


# Yogaset zur Entgiftung

29. Mai 1984

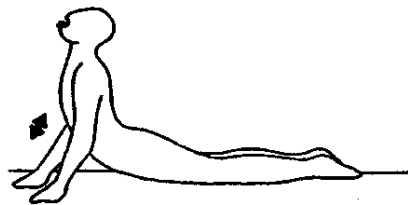
1



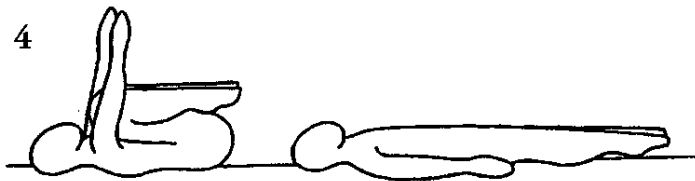
2



3



4



5



1. Lege dich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken. Die Fersen berühren sich, die Zehen zeigen nach oben. Halte die Fersen aneinander und drehe die Füße nach außen, die rechte Fußspitze zeigt nach rechts und die linke Fußspitze zeigt nach links. Drehe die Füße zurück in die Ausgangsposition, so dass die Zehen wieder nach oben zeigen. Fahre fort, die Füße schnell nach innen und außen zu drehen und halte dabei die Fersen zusammen. 4 Minuten.

2. Bleibe auf dem Rücken und lege die Hände unter den Kopf. Hebe die Beine 60 cm hoch und bewege sie von dieser Höhe ausgehend auf und ab, ohne dass die sinkende Ferse den Boden berührt. Halte deine Beine gerade, beuge die Knie nicht. Wenn die Übung kraftvoll ausgeführt wird, kann sie inneren Zorn beseitigen. 4 Minuten.

3. Lege dich auf den Bauch und strecke die Zunge heraus. Atme durch den Mund aus und hebe den Oberkörper in die Kobraposition. Atme durch den Mund ein und senke den Oberkörper dabei langsam wieder zum Boden. Mache mit kräftiger Atmung und kräftigen Bewegungen weiter. Dies löst Gifte aus dem Körper. 6 ½ Minuten.

4. Drehe dich wieder auf den Rücken und ziehe die Knie an die Brust. Wenn die Knie die Brust berühren, hebe die Arme auf 90° parallel zueinander hoch. Strecke die Beine aus und senke Arme und Beine gleichzeitig zum Boden. Übe mit deiner ganzen Energie. Fahre 3 Minuten fort. Dies ist eine kontrollierte Bewegung. Es sollte kein Geräusch beim Ablegen der Arme und Beine entstehen.

5. Setze dich in die einfache Haltung und kreise mit dem Oberkörper über dem Becken. Die drehende Bewegung wird entgegen dem Uhrzeigersinn gemacht. Bewege dich in der letzten Minute so schnell du kannst. 3 Minuten.

*"Wir entgiften während des ganzen Lebens. Wir verarbeiten Nahrung, Gedanken und alle Formen von Energie. Wenn dieser Prozess klar und kontinuierlich fließt, sind wir beständig und flexibel. Das Problem ist, dass wir mehr in uns aufnehmen, als wir verarbeiten können. Die Schlacken des Stoffwechsels und die Überreste alter Gefühle drücken uns nieder. Durch diese Übungsreihe wird die Energie des Körpers und des Geistes in Bewegung gesetzt, um unsere Leichtigkeit und Vitalität zu erhalten."*  
GCSK